

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 20 (1916-1917)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Bücherschau

**Autor:** [s.n.]

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

tum die Gewichtszunahme gering ist und umgekehrt, ergeben sich charakteristische Unterschiede im Körperbau und der äußeren Erscheinung während des Jugendalters. Auch das Körpergewicht zeigt wie das Längenwachstum jahrzeitliche Schwankungen. Die stärkste Gewichtszunahme fällt in die Sommer- und Herbstmonate, während im Winter und Frühling das Gewicht nur mäßig oder gar nicht zunimmt, was wohl daher rührt, daß auch die Nahrungsaufnahme im September und Oktober am größten, in den Monaten Dezember bis Februar am kleinsten ist. Unsere Aufgabe muß daher darauf gerichtet sein, die für das gesamte Wachstum ungünstigen Wirkungen des Winters zu vermindern, durch vermehrte körperliche Betätigung. Zum Beispiel durch Touren können die wachstumshemmenden Einflüsse des Winters auf die Hälfte herabgedrückt werden. Auch die Ferieneinteilung der Schulen müßte den Wachstumsverhältnissen der Schüler angepaßt werden. Da in den Ferien ein stärkeres Wachstum erfolgt, so müßte man auf eine Vermehrung der Winterferien und eine Verkürzung der Sommerferien bedacht sein, weil eine zeitweise Entlastung der Schularbeit gerade in den Wintermonaten für die gesundheitliche Entwicklung der Kinder von großem Vorteil wäre. Dasselbe gilt auch von den Prüfungen. Wenn dieselben im Frühjahr stattfinden, so ist dies die für das wachsende Kind ungünstigste Zeit des Jahres, in der es eine anstrengende geistige Arbeit am wenigsten verträgt, am leichtesten ermüdet und daher in seiner Leistungsfähigkeit herabgesetzt ist. Die beste Zeit für die Prüfung ist dagegen der Herbst, da in dieser Periode des Jahres der wachsende Mensch sich in der günstigsten körperlichen Verfassung befindet.

## Bücherchau.

**Schafft Dauerwaren!** Ein Ratgeber bei der Obst- und Gemüseverwertung ist bei E. Schönfelder, Stuttgart, zum Preis von nur 20 Pfg. erschienen. Er enthält in kurzer, leicht verständlicher Form sämtliche Verwertungsarten und Verwertungsmöglichkeiten des Gemüses und Obstes z. B. Dörren, Einkochen, Einmachen, Einlegen, Einsäuern, als Saft, Marmelade, Gelee, Mus, in Essig, Salz usw. und bringt manchen Wink und manche Anregung, die sich aus jahrelanger, praktischer Arbeit ergeben haben. Mit dem Rhabarber als dem zeitigsten Gemüse beginnend und mit der Quitte als dem spätesten Obst aufhörend, beschäftigt sich das Buch eingehend mit allem Obst und Gemüse und ist für jede Hausfrau, auch für die, die bereits Erfahrungen im Einkochen und Dörren haben, eine wahre Fundgrube. Der billige Preis, der sich bei größeren Bezügen (von Vereinen usw.) noch ermäßigt, erleichtert die Anschaffung.

**Peru.** Studien und Erlebnisse von Dr. Oskar Greulich. 162 Seiten mit 32 Abbildungen und 3 Karten in farbigem Umschlag. Preis Fr. 5. Verlag: Art. Institut Orell Füssli, Zürich. — Das Wanderbild Peru will in knapper, leichtverständlicher Form über ein Land orientieren, das wohl zu den merkwürdigsten der Erde gehört. Wir begleiten den Verfasser auf seiner Reise über New-York und Panama an die Ufer des Stillen Ozeans; erfreuen uns der schönen Hauptstadt Lima und dringen unter seiner Führung auf Kreuz- und Querzügen ins Innere Perus bis über die höchsten Rämme des Andengebirges: bald im bequemen Eisenbahn-toupee; bald auf beschwerlichen, abenteuerreichen Saumpfadern. Eine seltsame Welt taucht vor uns auf, voll von schroffen, landschaftlichen Gegensätzen und allen erdenklichen Menschenrassen. Wir belauschen eintiges Arbeiten in der Zuckerpflanzung wie im Labyrinth der Bergwerke, wo im Geflüst die Silberadern blinken. Dann wieder sinnieren wir in Cuzco über das altberühmte Inkareich und träumen am düstern, einsamen Titicaca-See von lieblichen Sagen. Intime Bekanntschaft mit dem Denken und Fühlen des Peruaner Volkes vermitteln uns ernste und heitere Episoden aus dem Schul-, Fest- und Alltagsleben, sowie das Kapitel über Revolutionen, und



die neueste Geschichte der Republik. In letzter Linie verfolgt aber das Büchlein praktische Zwecke: Dies verraten die zahlreichen Winke und Warnungen an Auswanderungslustige verschiedener Berufe: Gastwirte, Kaufleute, Aerzte, Ackerbauern usw., soweit ein sorgfältig beobachtender Laie deren Aussichten zu beurteilen vermag.

Friedrich Nießsche, der Immoralist und Antichrist. Von Dr. Julius Reiner. Preis geh. Mk. 1.—, geb. Mk. 1.60. Stuttgart, Franck'sche Verlagsbuchhandlung. — In elf verschiedenen Kapiteln behandelt Dr. Reiner Nießsches „Persönlichkeit“, „Leben und Werke“, „Uebermensch und blonde Bestie“, „die Moral des Immoralisten“, „der Antichrist“, „das Evangelium der Macht“, „Staat und Gesellschaft“, „Kritik des Vaterlandes“ (das seine antinationalen Tendenzen erklären läßt), „Ueber den Sozialismus“, „Das Ewig-Weibliche“.

Illustrierte schweizer. Schülerzeitung. Im Auftrage des Schweizer. Lehrervereins herausgegeben von der Schweizer. Jugendschriftenkommission. Redaktion: Herr Conrad Uhler, alt Sekundarlehrer. — Franko durch die Post, jährlich Fr. 1.50. Erscheint am 15. jedes Monats. Buchdruckerei Bächler u. Co., Bern. — Zu den vornehmsten Erziehungsaufgaben von Elternhaus und Schule gehört die Ob Sorge für eine Lektüre, die Herz und Geist der Jugend bildet. Die „Illustrierte schweizer. Schülerzeitung“, die eben in einen neuen Jahrgang eintritt, tut dies in vorbildlicher Weise. Was sie in Wort und Bild der jungen Lesermwelt bietet, ist mit aller Sorgfalt ausgewählt und dem kindlichen Interesse angepaßt, so daß die kleine Monatschrift für Schüler der untern und mittlern Volksschulklassen zu den willkommensten Gaben auf dem Bücherfische gehört.

Der Tourist in der Schweiz und Grenzgebieten. Reisetaschenbuch von Swan v. Tschudi. 35. Auflage. Neu bearbeitet von Dr. E. Tücher. Mit vielen Karten, Gebirgsprofilen und Stadtplänen. 1. Band: Nordschweiz und Westschweiz. Preis: Fr. 4. Verlag: Art. Institut Orell Füssli, Zürich. — Es ist ein wirkliches Verdienst der Verlagsfirma, ungeachtet großer Kosten an eine völlige Neuauflage herantreten zu sein und mit der Bearbeitung eine in alpinistischen Kreisen wohlbekannte Persönlichkeit betraut zu haben. Außerlich unterscheidet sich der neue vom alten „Tschudi“ nur durch reichlichere Beigabe von vorzüglichen modernen Karten und Plänen. Ein übersichtliches, leicht orientierendes Routenkärtchen, verschiedenfarbig für die 3 Teile, und ein Verzeichnis der dem Touristen am besten dienenden Kartenwerke sind willkommene Beilagen. Dringen wir näher in den Inhalt ein, so bemerken wir, daß bei aller Pietät vor Tschudis ursprünglicher Schöpfung einzelne Kapitel und Routen logischer geordnet, bei überflüssiger Breitspurigkeit gekürzt und wo nötig dafür wesentlich ergänzt worden sind, sodaß auch im Falle der Ueberschreitung unserer Landesgrenze bis zu einem breiten Gürtel eine lückenlose Darstellung der Reise gesichert ist. Selbstverständlich wurden neue Verkehrsmittel, Sehenswürdigkeiten, Hotels usw. sorgfältig berücksichtigt. Jede Seite weist eine gewaltige Fülle von Streichungen und Zusätzen, von Umgruppierungen und Korrekturen aller Art auf. Zur Führung durch Tal und Höhen dürfte der neue Tschudi wiederum mit all seinen alten Vorzügen kaum übertroffen dastehen. Zur Ausgabe gelangt zunächst der erste Band: Nordschweiz und Westschweiz, welchem die beiden anderen etwa in Jahresfrist folgen sollen.

---

Redaktion: Dr. Ad. Vöglin, in Zürich 7, Auhlstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)  
 Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.  
 Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Schipfe 33, Zürich 1.

---

#### Insertionspreise

für schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 72.—,  $\frac{1}{4}$  S. Fr. 36.—,  $\frac{1}{8}$  S. Fr. 24.—,  
 $\frac{1}{16}$  S. Fr. 18.—,  $\frac{1}{32}$  S. Fr. 9.—,  $\frac{1}{64}$  S. Fr. 4.50.  
 für Anzeigen ausl. Ursprungs:  $\frac{1}{2}$  Seite Mk. 72.—,  $\frac{1}{4}$  S. Mk. 36.—,  $\frac{1}{8}$  S.  
 Mk. 24.—,  $\frac{1}{16}$  S. Mk. 18.—,  $\frac{1}{32}$  S. Mk. 9.—,  $\frac{1}{64}$  S. Mk. 4.50.

---

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen, Berlin, Breslau, Dresden, Düsseldorf, Frankfurt a. M., Hamburg, Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, Mannheim, München, Nürnberg, Prag, Straßburg i. E., Stuttgart, Wien.